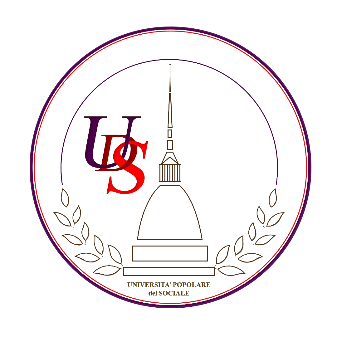
**Università Popolare del Sociale**

**PNL: Cosa sono le ancore?**

L'ancoraggio è una tecnica di base della PNL che viene appresa nel primo corso di PNL, il PNL Practitioner.   
  
Nel corso PNL Practitioner impari a usare gli ancoraggi facilmente in base alle diverse utilità.

Potrai essere in grado di auto-ancorare comportamenti, stati-risorsa che ti aiutano in situazioni che potrebbero essere limitanti.

L'ancoraggio consiste nell'associare uno stimolo, che può essere visivo, olfattivo o cinestesico, a uno stato emotivo. In questo modo, quando ripeti lo stimolo, verrà evocato lo stato emotivo a cui lo hai associato con l’ancoraggio.

Iván P. Pavlov, Premio Nobel per la Psicologia e la Medicina nel 1904, studiò i processi digestivi dei cani e la loro salivazione quando vedono il cibo. Man mano che avanzava negli studi, si rese conto che il cane salivava quando vedeva il cibo, ancor prima che si avvicinasse e anche quando sentiva i passi delle persone che stavano per dargli del cibo. Pavlov decise di indagare sulle cause della salivazione variando gli stimoli, ad esempio, suonò un campanello mentre il cane mangiava. Dopo averlo ripetuto più volte, scoprì che anche solo suonando il campanello il cane iniziava a salivare, anche se non aveva davanti il cibo e anche in assenza di cibo. Pavlov creò così una relazione tra il campanello e il cibo che in psicologia venne chiamata "riflesso condizionato".

**Le ancore nel nostro quotidiano**

Il processo in cui associamo uno stimolo a uno stato emotivo è chiamato ancoraggio. Nella PNL chiamiamo ancora lo stimolo che innesca lo stato emotivo a cui lo abbiamo associato. Nel corso della nostra vita generiamo tante volte, senza esserne consapevoli, più ancore: una canzone ci ricorda l’estate al mare e il nostro primo amore, un cibo ci ricorda nostra nonna, ecc. Alcune delle ancore più comuni sono il caffè, l'odore del pane appena sfornato, la fotografia di un luogo in cui eravamo in vacanza o di una persona cara.

Le ancore positive evocano emozioni piacevoli, ci fanno sorridere, rafforzano la nostra fiducia, in breve, ci danno potere. Le ancore negative evocano stati emotivi spiacevoli, ci limitano, producono paura ed emozioni che limitano le nostre capacità.

Uno dei presupposti della PNL è che "Ogni persona ha le risorse necessarie per superare qualunque sfida". Dentro ognuno di noi c'è quella memoria, quell'esperienza che può fornirci le risorse di cui abbiamo bisogno per affrontare le situazioni che si presentano, il punto è come fare ad accedere a queste risorse nel momento in cui ne abbiamo bisogno?

Le ancore ci consentono di accedere alle nostre risorse interne quando ne abbiamo bisogno.

**Come creare un'ancora?**

Per creare un'ancora dobbiamo come prima cosa scegliere lo stimolo che useremo come ancora, (assicurandoci che sia esclusivo per questo scopo) unendolo all'esperienza o alla memoria a cui vogliamo accedere con quell'ancora.

L'ancoraggio avverrà ricordando vividamente e con grande dettaglio l'esperienza che abbiamo scelto e nel momento in cui le sensazioni sono più intense.

Per creare un'ancora, si possono utilizzare uno o più dei sistemi rappresentativi: Visivo (colori, forme...), Uditivo (suoni o parole) o Cinestetico (olfatto, gusto, tatto...)

* Ancoraggio visivo: visione di un oggetto o di un colore.
* Ancoraggio uditivo: suono o parola particolare.
* Ancoraggio cinestesico: sensazione, contatto, olfatto, gusto.

**Corso online PNL Practitioner**  
www.universitadelsociale.org  
segreteria@universitadelsociale.org